



Metafora della mente dell'uomo delle caverne

CONSIGLI PRATICI PER TERAPEUTI ACT

Del Dr. Russ Harris

Tradotto da Chiara Rossi Urtoler



METAFORE DELLA MENTE DELL'UOMO DELLE CAVERNE

Nell'ACT, spesso si parla di come la mente sia evoluta "**per pensare negativamente**" o, più precisamente, per pensare in modo tale da creare naturalmente sofferenza psicologica. Ci sono molte varianti di questa "tiritera", e tendo a classificarli tutti sotto il titolo di metafore della mente dell'uomo delle caverne.

In sostanza, tutte queste "tiritere" sottolineano come la mente dell'era della pietra fosse orientata verso la sicurezza (evitare minacce, stare lontano dal pericolo, proteggerti dal danno, assicurarti di non essere tagliato fuori dal gruppo, prepararti per pericoli futuri) come "**priorità assoluta**". Spesso durante questa tiritera, facciamo domande ai clienti come: *A cosa doveva stare attento un uomo delle caverne per sopravvivere? Se la mente di una donna delle caverne non fosse stata brava a prevedere, individuare o evitare il pericolo, cosa le sarebbe successo?* Sottolineiamo come più la mente di una persona delle caverne era brava a fare questo lavoro (individuare, prevedere, evitare il pericolo), più vivevano a lungo. Ciò significa che avevano più discendenti e quindi maggiori erano i geni "mantenuti al sicuro" passati alla generazione successiva, e così via.

Collegiamo quindi questa idea - che l'impostazione predefinita della mente dell'uomo delle caverne fosse "**sicurezza prima di tutto!**", e che abbiamo ereditato da questi antenati - alle molte cose inutili che le nostre menti fanno ora nell'era moderna. Soprattutto notiamo che la nostra mente moderna reagisce ai pensieri difficili, ai sentimenti e ai ricordi allo stesso modo in cui la mente dell'era della pietra reagiva alle bestie pericolose: **combatti o fuggi!** Facciamo poi esempi, collegandoli sempre direttamente all'esperienza del cliente.



ESEMPI:

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: "Guarda! Potrebbe esserci un orso in quella caverna. Potresti essere mangiato. Fai attenzione!" "Quell'ombra all'orizzonte. Potrebbe essere un nemico di un altro clan. Potresti essere speronato."

MENTE MODERNA: Preoccuparsi, catastrofizzare, prevedere il peggio, evitare qualsiasi cosa ti spaventa.

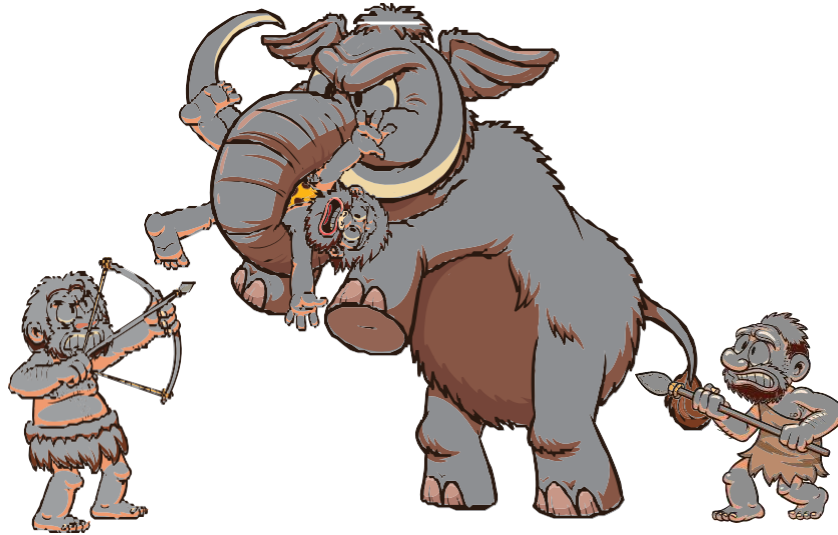
MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: "Guarda! C'è stata una tigre dai denti a sciabola su quella collina la settimana scorsa. Potrebbe tornare!"

MENTE MODERNA: Proiettare il passato doloroso in un futuro spaventoso: "È successo prima, quindi succederà di nuovo".

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: Sopravvivi a un incontro con un orso o un lupo, quindi è utile riprodurlo; ripetere gli eventi nella tua mente e ricordare cosa hai fatto per sopravvivere, in modo da essere meglio preparato la prossima volta.

MENTE MODERNA: Andiamo avanti e indietro con i ricordi dolorosi. Continuiamo a pensarci, a riviverli, anche quando non c'è nulla da imparare o la lezione è già stata imparata davvero.

SUGGERIMENTO PRATICO: Spesso chiediamo, dopo aver descritto la mente dell'uomo delle caverne, "Ti suona un po' come la tua mente a volte?" Dopo 200.000 anni di evoluzione, le nostre menti fanno questo tipo di cose tutto il tempo!



PIU' ESEMPI:

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: "Come uomo delle caverne, devi adattarti al gruppo. Se sei solo, muori presto. I lupi ti mangeranno a colazione!" (Se sopravvivi oltre la colazione, gli orsi ti prenderanno per pranzo.) Quindi la tua mente ti confronta con gli altri del gruppo: "Sto adattandomi, sto contribuendo abbastanza, sto seguendo le regole? Sto facendo qualcosa che potrebbe farmi buttare fuori?"

MENTE MODERNA: Confrontarti con gli altri, paura di una valutazione negativa, paura di giudizio, paura di rifiuto.

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: Quando si incontrano minacce fisiche reali ad es. animali pericolosi, maltempo, terreno insidioso, tribù rivali "Attenzione! Potresti farti male. Sta alla larga! Proteggiti!"

MENTE MODERNA: Quando si incontra qualcosa che provoca disagio, rispondiamo ad esso allo stesso modo in cui gli uomini delle caverne rispondevano alle minacce fisiche reali. Quindi iniziamo a dar ragioni - trovando tutte le ragioni per cui non posso farlo, non dovrei farlo. Questa è la nostra mente che cerca di proteggerci dai pericoli.



ANCORA PIÙ ESEMPI:

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: La conservazione delle risorse fisiche è di vitale importanza per una persona dell'età della pietra. Se questo compito o sfida comporta una spesa significativa di tempo/energia e c'è una buona possibilità di insuccesso, allora è più sicuro non affrontarlo.

MENTE MODERNA: Le nostre menti moderne amano evocare la paura del fallimento. E generano facilmente senza speranze ("Non ha senso - fallirò e basta") - specialmente se ci sono stati fallimenti in passato. Si manifesta anche come la tua mente che ti dice di rinunciare se non stai ottenendo risultati rapidi o facili.

SUGGERIMENTO PRATICO: è MOLTO utile per i clienti depressi, fusi con la disperazione e la paura del fallimento.

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: Hai bisogno di più cibo, più acqua, armi migliori, un riparo migliore. (Gli uomini delle caverne che pensavano in questo modo vivevano più a lungo, avevano più discendenti.)

MENTE MODERNA: Avidità; insoddisfazione; desiderio; voglia; non è mai abbastanza; ho bisogno di più, più, più!

MENTE DEL UOMO DELLE CAVERNE: ti dice di evitare le minacce fisiche come orsi e lupi; questo ti tiene al sicuro

MENTE MODERNA: tratta i pensieri e i sentimenti dolorosi allo stesso modo di orsi e lupi; ti consiglia di evitarli!



UN POTENTE CAMBIAMENTO DI PROSPETTIVA

Tutti questi "discorsi" si riducono alla stessa conclusione:

- La tua mente sta cercando di salvarti dal dolore. Questo è il suo lavoro numero uno.

Quindi sì, c'è tutta questa roba inutile che la tua mente ti dice continuamente. Ma non è la tua mente che cerca deliberatamente di rendere difficoltosa la vita; è solo la tua mente che sta svolgendo il suo lavoro numero uno:

- Cercare di proteggerti
- Tentare di salvarti dal dolore.

La tua mente non è difettosa o anormale; si è evoluta per fare questo.

COSA SUCCEDDE SE I CLIENTI NON CREDONO NELL'EVOLUZIONE O NEGLI UOMINI DELLE CAVERNE?

Non c'è bisogno di menzionare l'evoluzione o i cavernicoli. Possiamo semplicemente parlare dei tuoi "antichi antenati". E possiamo parlare di come il lavoro numero uno della tua mente era lo stesso "in quel periodo" come lo è oggi: proteggerti, salvarti dal dolore. Tutto il resto in queste metafore può quindi essere facilmente adattato.

E non abbiamo nemmeno bisogno di menzionare il passato antico! Possiamo semplicemente parlare del lavoro numero uno della tua mente: proteggerti, salvarti dal dolore. Possiamo spiegare che sta sempre cercando di fare quel lavoro, e a volte si entusiasma troppo, tenta troppo ecc.



UN ALTRO CAMBIAMENTO DI PROSPETTIVA POTENTE

Mi piace particolarmente riformularlo in questo modo:

"Quindi la tua mente è come un amico troppo disponibile; come una di quelle persone che sono così entusiaste di aiutare che finiscono per essere un fastidio.!"

Questo solitamente è molto valido per i clienti. (Lo preferisco di gran lunga alla più tradizionale affermazione dell'ACT, "La tua mente non è il tuo amico".)

E puoi esplorare questo con il tuo cliente:

"Come pensi che la tua mente possa starti cercando di aiutare qui?"

Ad esempio: l'autocritica e il giudizio su se stessi sono la tua mente che cerca di aiutarti a migliorare. La spiegazione razionale è la tua mente che cerca di salvarti dal fallimento o dal dolore.

Le preoccupazioni sono la tua mente che cerca di prepararti per il futuro.

NICHILISMO E ASSURDITÀ

Le stesse strategie possono essere applicate al nichilismo e all'idea che "sia tutto senza senso". In pratica, la tua mente sta cercando di proteggerti dal dolore. Se riesci veramente a non preoccuparti di niente, perché è tutto senza senso / senza valore, questo ti salverà da tutto il dolore che arriva quando ti importa veramente di qualcosa - tutto il dolore del rifiuto e della perdita, tutta quella paura del fallimento, tutta quella frustrazione e delusione quando non ottieni ciò che vuoi, ecc.

I VANTAGGI DELLE METAFORE DELLA MENTE DEL CAVEZZE

NORMALIZZAZIONE E VALIDAZIONE: è normale, non un segno che sei difettoso. Tutte le menti fanno questo. Anche la mia!

ACCETTAZIONE: le nostre menti continueranno a fare queste cose; è ciò per cui si sono evolute. "È normale, non un segno che sono difettoso."

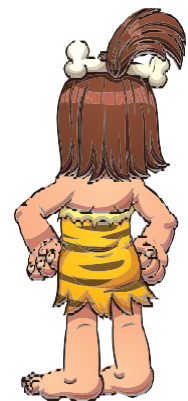
DEFUSIONE: "Aha! Eccolo di nuovo: mente del cavernicolo". O: "Grazie mente. So che stai cercando di aiutarmi. Va bene, ho risolto io." O "Ah. Ecco di nuovo il mio amico troppo disponibile."

AUTO-COMPASSIONE: possiamo riconoscere come le nostre menti creino questa sofferenza psicologica contro il nostro volere e fuori dal nostro controllo, come conseguenza della nostra eredità evolutiva. E riconoscendo questo, possiamo essere gentili con noi stessi?

COLLEGALO AL PROBLEMA DEL CLIENTE

Per quanto possibile, collega la metafora specificamente alle principali problematiche del cliente: paura di... fallimento, rifiuto, abbandono, sembrare sciocco, essere giudicati, non adattarsi, commettere errori; evitamento di pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, persone, posti, eventi, attività ecc.

SUGGERIMENTO: controlla sempre che il collegamento sia chiaro. Chiedi al cliente: "Quindi cosa ha a che fare tutto questo discorso sulle caverne con te?"





COINVOLGI IL CLIENTE NELLA CREAZIONE DELLA METAFORA

Piuttosto che ripetere la metafora come uno script, puoi porre al cliente delle domande per aiutarlo a co-creare con te.

Ad esempio. "Quali sono le cose che erano pericolose per i cavernicoli? A cosa dovevano stare attenti? Quali animali rappresentavano una minaccia?"

"Cosa succederebbe a una donna delle caverne se venisse cacciata dal gruppo? Quanto durerebbe da sola? Cosa dovrebbe fare per assicurarsi che il gruppo non la cacci?"

"Cosa sarebbe successo ai cavernicoli che non erano bravi a guardarsi intorno per individuare il pericolo? O che non erano preparati ad affrontarlo? O che andavano a caccia senza le loro lance?"

"Se una donna delle caverne vede un orso, cosa deve fare? Se sopravvivesse, avrebbe eventualmente qualche beneficio nel ripensare a ciò che è successo e a come è sopravvissuta?"

L'AMICO TROPPO DISPONIBILE

Ancora e ancora, durante la terapia, mi piace tornare a questo cambio di prospettiva semplice ma potente: "La tua mente è come un amico troppo disponibile, che cerca così tanto di aiutare che finisce per essere un fastidio. Quando la tua mente dice XYZ, sta cercando in pratica di salvarti dal dolore in una forma o nell'altra. Questo è il suo lavoro. Questo è ciò per cui si è evoluta". Ti incoraggio ad usare questo cambiamento di prospettiva liberamente per giustificare, normalizzare e promuovere defusione, accettazione e auto-compassione.



LA "MACCHINA PER NON ESSERE MANGIATI"

Basandosi su quest'idea della mente cavernicolo, Kelly Wilson, un pioniere dell'ACT, chiama la mente una "macchina per non essere mangiati" (perché il suo lavoro numero uno è "non essere mangiati!"). Altri nomi che potresti voler usare:

- La macchina per non essere uccisi
- La macchina per non essere feriti
- La macchina della sicurezza a ogni costo
- La macchina per proteggerti dal dolore

UN VIDEO STRAORDINARIO

Infine, ecco un video animato sull'evoluzione della mente dell'uomo delle caverne" su YouTube che puoi condividere con clienti di tutte le età:

<https://youtu.be/8ya7xplusE4> (doppiato in italiano)

<https://youtu.be/kv6HkipQcfA> (originale in inglese)